

Van slaappillen kan je vallen

Jaarlijks valt ongeveer één op drie van de 65-plussers. Verschillende oorzaken kunnen een valpartij uitlokken. Hoe meer risicofactoren, hoe groter de kans om te vallen. Op oudere leeftijd heeft een val ernstige gevolgen en kent het een grote invloed op het welbevinden en de zelfstandigheid.

1/3 van de Vlaamse 65-plussers slaapt met slaapmedicatie

Slaapmiddelen werken goed voor een korte periode. Velen nemen hun slaapmiddel echter jaren. Het gebruik van slaappillen voor een periode langer dan een maand leidt tot verschillende nadelen: vaker moe en suf overdag, niet goed meer concentreren, slappe spieren en wazig zicht. Deze nadelen verdubbelen de kans op een valpartij.

Tips voor een goede slaap en minder angst

Dit vermijd je best	Dit doe je best wel
<ul style="list-style-type: none">• Lezen, computeren of TV kijken in bed• Roken, alcohol en alle dranken met cafeïne zoals koffie, thee en cola• Zware maaltijden en een volle maag voor het slapen gaan• Een lege maag is evenmin bevorderlijk voor een goede nachtrust. Een lichte hap is prima.	<ul style="list-style-type: none">• Overdag actief zijn en volop bewegen• Zoveel mogelijk buiten komen• Ontspanningsoefeningen of een bad nemen voor het slapen gaan• Kies voor vaste bedtijden op maar van jouw slaapbehoefte.

Neem je al geruime tijd slaappillen? Bespreek met je arts of apotheker of je dit langzaam kan afbouwen en stoppen. Ook zonder slaapmedicatie is een goede nachtrust mogelijk.